

おいしいものがたくさん!

まんぷくみやぎ

宮城県には全国に誇るおいしい食材がたくさんあります。
今号も自慢の食材をご紹介します。

だて正夢



もちもち食感と甘みが特長!
“天下を取る”
宮城のプレミアム米

宮城県は、北上川や阿武隈川の清らかな水と昼夜の寒暖差のある気候に恵まれた、米作りに適した良質な米どころです。

その宮城で12年の歳月をかけて誕生したのが、プレミアム米「だて正夢」。もちもちとした食感と、かむほどに広がる甘みが特長で、冷めても柔らかく、お弁当やおにぎりにも適しています。濃い味付けのおかずや炊き込みご飯との相性も抜群です。

伊達政宗公の名にちなんで名付けられたこのお米には、「宮城の米で食卓の天下を取る」という願いが込められています。県とJAが定めた品質基準を満たしたものだけが「だて正夢」として出荷される、宮城が誇る逸品です。



おいしいレシピ

甘くてほっくり! さつまいもごはん

「だて正夢」のもちもちとした食感を生かした、冷めてもおいしい炊き込みご飯です。大きめに切ったサツマイモの優しい甘みと、白だしの塩味が絶妙に調和。かむほどにうまみが広がり、香ばしいおこげも楽しめます。

材料(3人分)

- 米(だて正夢)..... 2合
- サツマイモ..... 1本(200g)
- ミツカン プロが使う味® 白だし..... 大さじ4
- 黒ごま..... 適量

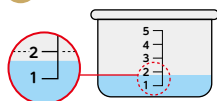
(1人分/456kcal 食塩相当量3.0g)
※この表示値は目安です。

作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、水気を切る。サツマイモは1cm幅の半月切りにし、水にさらす(大きい場合は一口大のいちょう切りにする)。
- ② 炊飯器に米を入れ、白だしを加えた後、2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜる。①の水気を切ったサツマイモを上のにのせて炊く。
- ③ 炊き上がったら全体を軽く混ぜ、器に盛って黒ごまを振る。

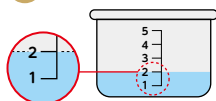
だて正夢のおいしい炊き方

推奨 水の量を減らして炊く



- ① 米を洗い、1~2時間ほど水に浸す。
- ② 浸した米をざるに上げ、水気を切る。
- ③ 炊飯器の目盛りより1~2mm少なめの水加減で炊く。

忙しい人にお薦め 早炊きモードで炊く



- ① 米を洗ってざるに上げ、水気を切る。
- ② 浸水せず、炊飯器の目盛りどりの水加減で早炊きする。



mizkan
レシピ提供: 株式会社 Mizkan